

Ніколаєв Л. О. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Університет
Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Руденко О. В. кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології Університет
Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-7717-1663>

Чижма Д. М. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Університет
Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-9850-5143>

Озеллі О. О. магістр психології, консультант в
методі позитивної психотерапії м. Стамбул
<https://orcid.org/0000-0002-3372-6604>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ФОРМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У САМОТНІХ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті презентовано результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву копінг-поведінки у самотніх жінок, як форми подолання стресу в умовах невизначеності. Визначено місце копінг-стратегій у збереженні психічного здоров'я в умовах стресу. Проаналізовано планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та конфронтацію як переважаючі копінг-стратегії досліджуваних.

Ключові слова: адаптація; конфронтація; копінг-стратегія; особистісне зростання; підтримка; реакції на стрес; самоконтроль; саморегуляція.

Вступ. Життя сучасної жінки сповнене стресами, які трапляються майже щодня. Вона має успішно виконувати свої функції на роботі, вдома, гармонійно спілкуватися із рідними і близькими людьми (навіть у самотньої жінки є батьки чи друзі, колеги). Виконувати безліч щоденних справ, вирішувати виникаючі проблеми, пов'язані із професійною сферою, навчанням дітей, побутовими ситуаціями. Також до сучасної жінки висувається безліч вимог до зовнішнього вигляду, краси, вмілості, талантів, яким вона начебто має відповідати (бути гарною дружиною, мамою, подругою, фахівцем на роботі, кухарем і прибиральницею вдома та ін.). Проте стрес може виникнути у будь-якій із сфер життя, й особливо у сучасних умовах невизначеності: пандемії COVID-19, військовий стан, вимушене біженство тощо.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву копінг-поведінки як

форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності.

Теоретичне підґрунтя. Інтерес до проблеми стресу обумовлений розширенням сфер діяльності людини, що часто протікає в незвичайних умовах. При цьому, як вказує В.І. Осьодло, «професійна діяльність сучасної людини супроводжується збільшенням розумових і психічних навантажень» [10, 344].

Ю.В. Александров зазначає, що «стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи» [2, 12].

За визначенням Л.Б. Наугольник, «стрес – це стан, що виникає в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини вимогам, які ставлять до неї наявні умови її життєдіяльності, і який може призвести до зниження ефективності діяльності людини та негативних наслідків для її психічного і фізичного здоров'я» [9, 12].

В.І. Осьодло звертає увагу на індивідуальне сприйняття ситуації як стресової, зауважує, що «тривога і стрес викликаються не зовнішніми чинниками, а думкою про ці фактори та ставленням суб'єкта до ситуації» [10, 245].

Дослідники С. Гремлінг і С. Ауербах вказують, «якщо в ситуації закладене щось, що, на вашу думку, є потенційною загрозою для особистої гідності або фізіологічного благополуччя, то Ви, зіштовхнувшись з цією ситуацією, напевно відчуваєте тривогу і стрес» [14, 44-47].

А.М. Ляшевич зазначає, «чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини» [7, 327].

У дослідженні Л.Б. Наугольник встановлено, що «найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не настільки сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, після чого всі показники організму повертаються в норму, а слабкий, але довготривалий стрес викликає виснаження захисних сил організму людини» [9, 15].

За даними Л.І. Мартинової, стрес викликає у жінок емоційні, поведінкові та фізичні реакції: 1) емоційні: страх, тривога, смуток, депресія, злість та ін.; 2) поведінкові: втрата мотивації, небажання чим-небудь займатися, агресивна поведінка; 3) фізичні: головний біль, біль у м'язах, біль у спині, проблеми зі сном, втрата апетиту та ін. [8].

За ствердженням О.В. Іванової, «стрес спричинює зниження імунітету, а тому організм гірше захищається від різних інфекцій. Переживання, пов'язані з розповсюдженням вірусу, посилюють стрес в організмі й відповідно ослаблюють його захисні функції» [5, 36].

За ствердженням Л.В. Яковенко, В.М. Рябушкіної, «наслідками дії на організм людини різноманітних стресорів є: «синдром хронічної втоми», психосоматичні захворювання, що зустрічаються в практиці лікарів загального профілю, та психічні розлади невротичного рівня» [13, 19-20].

Особливості психологічного змісту стресу та його подолання базується на психологічних дослідженнях стратегій подолання, механізмів захисту і протидії стрес-чинникам, об'єктивних і суб'єктивних чинників вибору адекватної поведінки у стресових ситуаціях.

На думку О.Л. Журавльова і О.А. Сергієнко, «сутність вибору людиною способу дій у ситуації стресу є критеріальною для специфіки поведінки подолання і ключовою ознакою для розуміння її усвідомленості. Поведінка подолання стресу (копінг-поведінка) тісно пов'язана із рядом дій: цілепокладанням, прогнозуванням результатів діяльності, створенням нових способів розв'язання проблемної ситуації» [11, 121-122].

Саме тому вважаємо доцільним проаналізувати особливості копінг-поведінки людей у стані стресу. За ствердженням М.М. Василенко, у психологічній літературі використовується ряд термінів, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації: копінг, копінг-стратегії, копінг-поведінка [3, 96].

В.В. Абрамов пропонує використовувати як синоніми до поняття «копінг» словосполучення «опановуюча поведінка» та «долаюча поведінка». Також як синонім до поняття копінг стратегії він пропонує використовувати словосполучення «стратегії подолання» [1, 108].

Основоположниками поняття «копінг» вважаються Р. Лазарус і С. Фолкман, які визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Р. Лазарус використовував поняття копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори також ввели у науково-психологічний обіг терміни життєстійкості та стресостійкості, які, на їх думку, тісно пов'язані із поведінкою копінгу [4, 10].

В.І. Осьодло визначає копінг-поведінку як «поведінку подолання стресу, що є особливою цілеспрямованою

соціальною поведінкою особистості, здатною забезпечити продуктивність праці, здоров'я та благополуччя людини адекватними способами, шляхом зменшення або повного усунення стресових навантажень». [10, 252].

Однією з актуальних проблем є ефективність копінг-стратегій. І.В. Шагарова розуміє ефективність копінгу як його здатність поліпшувати стан людини [12, 50]. При цьому І.В. Шагарова зазначає, що стратегії подолання можуть бути корисні в одній ситуації і абсолютно неефективні в іншій, а певна копінг-стратегія може бути ефективною для однієї особи і не дієвою для іншої.

У праці Р. Лазаруса та С. Фолкмана виділяються три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний. За цими критеріями виділяються наступні види копінг-стратегій як форми поведінки людини у проблемних ситуаціях.

I. Емоційний / проблемний критерій:

– Емоційно-фокусований копінг – спрямований на регулювання емоційної реакції.

– Проблемно-фокусований – спрямований на вирішення, подолання проблеми, або на зміну ситуації, яка викликала стрес.

II. Когнітивний / поведінковий критерій:

– «Прихований» внутрішній копінг – розумове вирішення проблеми, спрямоване на зміну неприємної ситуації, яка викликає стрес.

– «Відкритий» поведінковий копінг – поведінкові дії, спрямовані на вирішення проблеми.

III. Успішний / не успішний критерій:

– Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що зрештою приводять до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

– Не успішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Розробляючи дану класифікацію, Р. Лазарус і С. Фолкман передбачали, що кожна копінг-стратегія може бути оцінена за всіма трьома критеріями, оскільки людина, яка опинилася у скрутній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даної класифікації вчені С. Лазарус і С. Фолкман запропонували класифікацію із 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій:

1. *Конфронтація* – це протистояння людини і ситуації, що склалася.

2. *Самоконтроль* – це прагнення до придушення емоційних почуттів, для того, щоб вдатися до розумних стримуючих дій.

3. *Пошук соціальної підтримки* – це прагнення людини до звернення по допомогу до однодумців або людей, які знаходяться просто поруч.

4. *Відхід – уникнення* – це прагнення людини всіляко уникати проблеми.

5. *Планове вирішення проблем* – це прагнення людини до побудови плану до виходу з ситуації, що створилася.

6. *Позитивна переоцінка* – це прагнення людини побачити в будь-якій ситуації, що склалася, позитивні сторони.

7. *Прийняття відповідальності* – це прагнення людини прийняти всі свої помилки, вирішити їх, і отримати з цього певний урок.

8. *Відкладання відповідальності* – це прагнення людини вирішувати проблему, яка виникла, на відстані.

Серед поширених класифікацій копінг-стратегій важливим є розподіл їх на *конструктивні* та *неконструктивні*. Вчений А.А. Налчаджян виділяє три види копінг-стратегій: повне подолання або перетворення проблемної (стресової) ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення психотравмуючих (стресових) ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають конструктивними стратегіями подолання, остання розуміється як менш конструктивна [4].

В.М. Крайнюк засвідчує, що за ступенем оволодіння ситуацією виділяються активні і пасивні стратегії

подолання, при цьому до активних стратегій вчена відносить: активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації), активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення) [6, 93]. До пасивних належать ті стратегії, що не сприяють вирішенню стресової ситуації, а спрямовані на полегшення її дії чи навіть уникнення необхідності її розв'язувати.

За даними М.М. Василенко, копінг-стратегії зазвичай поділяють на активні та пасивні. До активних відноситься *стратегія «вирішення проблем»*, як базова копінг-стратегія, що містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення стресової ситуації. Також до активних належить *стратегія «пошуку соціальної підтримки»*, спрямована на отримання підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка спрямована на *«уникання»* [3, 98].

На думку М.М. Василенко, найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. В окремих випадках людина може сама подолати виникаючі труднощі, в інших випадках – їй потрібна допомога і підтримка оточуючих, у третіх – вона може уникнути зіткнення з проблемою, заздалегідь оцінивши її негативні наслідки [3, 99].

Пасивні копінг-стратегії містять дві групи:

1) стратегії, які сприяють адаптації людини у стресовій ситуації, однак не пов'язана з активним вирішенням проблеми, це: пошук емоційної соціальної підтримки; придушення конкуруючої діяльності; заборона (відстрочення вирішення);

2) не адаптивні стратегії, які в окремих випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це: фокусування на емоціях та їх вираженні; заперечення стресової події, проблемної ситуації; ментальне відчуження, ігнорування проблеми; поведінкове відчуження, намагання перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого [4, 10].

На адекватність вибору копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях

значно впливають особистісні якості людини, що, по-перше визначають її реакцію на сам стрес, а по-друге сприяють вибору найбільш вдалої поведінки з його подолання. До таких якостей О.Л. Журавльов та О.А. Сергієнко пропонують відносити:

- загальні якості подолання: 1) «адаптивність» і одночасно «активність»; 2) «усвідомленість» і «цілеспрямованість»; 3) «соціально-культурна обумовленість»; 4) «система ресурсів», що сприяє успішному подоланню (отримана людиною в онтогенезі);

- якості когнітивних поведінкових процесів: 1) «дуальність копінгу як процесу» (автоматизм відгуку і вольова регуляція копінг-зусиль); 2) багатоальтернативний вибір способу дій; 3) безперервність при використанні різних способів; 4) різний ступінь контрольованості.

- якості, пов'язані з важливістю наслідків копінг-поведінки для психологічного благополуччя людини: 1) неможливість заздалегідь передбачити конструктивність (деструктивність) способів подолання; 2) значущість наслідків для психологічного благополуччя суб'єкта» [11, 125].

Методи дослідження. Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наявних наукових досліджень проблеми копінг-поведінки і специфіки стресового стану. Для емпіричного визначення психологічних особливостей копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності було використано опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптація Т.Л. Крюкової). Вибірку респондентів склали 35 самотніх жінок середнього віку (45-55 років). З них частина працюють у соціальній сфері – педагоги (вчителі і вихователі), медичний персонал (лікарі, медичні сестри, адміністратори) (20 осіб), 10 жінок працюють продавцями харчових продуктів, побутових товарів, і частина жінок безробітні (5 осіб), які мешкають в м. Києві та Київській області.

Результати і обговорення. У своїх дослідженнях Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг як когнітивні і поведінкові зусилля людини, спрямовані на зниження впливу стресу на її життя. Вказані дослідники зазначали, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації (активний чи пасивний копінг) залежить від особистісних характеристик людини та від ситуації. Активна копінг-поведінка є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка (пасивне подолання) передбачає використання різних механізмів психологічного захисту, що спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації (цит. за [4]).

Відповідно до отриманих результатів нашого дослідження встановлено такі переважні стратегії копінг-поведінки у самотніх жінок середнього віку в умовах невизначеності на період листопад-грудень 2021 року (Таблиця 1.).

Таб. 1

Способи копінг-поведінки опитуваних жінок за методикою

Р. Лазаруса і С. Фолкмана (n=35 осіб)

Показники	Всього	
	Осіб	%
Конфронтація	6	17,1%
Дистанціювання	2	5,7%
Самоконтроль	6	17,1%
Пошук соціальної підтримки	6	17,1%
Прийняття відповідальності	3	8,6%
Втеча-уникнення	3	8,6%
Планування вирішення проблеми	7	20%
Позитивна переоцінка	2	5,7%

Найбільш оптимальною стратегією поведінки у стресі є *планування вирішення проблеми*, що властива для 20% самотніх жінок. Ця стратегія включає спроби подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації, планування можливих варіантів поведінки, що сприятимуть вирішенню проблеми з урахуванням умов, минулого досвіду і ресурсів жінки. Ця стратегія вважається адаптивною і такою, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Завдяки схильності самотніх жінок до планування рішення проблеми можна дійсно подолати проблему і знайти

найбільш адекватне рішення ситуації. У той же час, як зазначають автори методики (Р. Лазарус і С. Фолкман), надмірна захопленість вказаною стратегією може призвести до перебільшеної раціональності, недостатньої емоційності та інтуїтивності у поведінці. Саме про таких людей говорять, що їм бракує емоцій, м'якого реагування.

Також до адаптивних стратегій копінг-поведінки належить *самоконтроль*, що виявлений у 17,1% самотніх жінок. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання жінкою своїх негативних переживань щодо проблеми за рахунок цілеспрямованого стримування, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки. Саме ця стратегія вказує на високий контроль поведінки, прагнення до самоуправління. При виразній перевазі стратегії самоконтролю у жінки може спостерігатися прагнення приховувати від інших людей свої переживання, що пов'язані з проблемною ситуацією. Часто стратегія самоконтролю вказує на страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надмірного контролю над поведінкою. Перевагою стратегії самоконтролю є можливість уникнення надмірно емоційних імпульсивних вчинків, використання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Однак такі жінки відчують труднощі при вираженні власних переживань і потреб, у зв'язку з проблемною ситуацією.

Стратегія прийняття відповідальності, виявлена на 8,6% самотніх жінок, передбачає визнання ними своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення. Досить часто сполучається із виразним проявом самокритики і самозвинувачення. Часто жінки, які обирають цю стратегію, прагнуть до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готові аналізувати поведінку, шукати причини своїх труднощів в особистих недоліках і помилках. Однак надмірна схильність до прийняття відповідальності за все, що трапляється, призводить до невиправданої

самокритики, переживання провини і постійної незадоволеності собою, схильності до депресивних станів. Тому стратегія прийняття відповідальності вважається умовно адаптивною, що сприяє вирішенню проблеми, подоланню стресу при її помірному використанні.

Отже, у 45,7% самотніх жінок виявлено оптимальні стратегії подолання проблем і стресових ситуацій: планування вирішення проблеми (у 20%); стратегію самоконтролю (у 17,1%); і стратегію прийняття відповідальності (у 8,6%).

Встановлено, що 17,1% жінок мають схильність до стратегії *пошуку соціальної підтримки*, що передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення людських ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Для цих жінок властива орієнтованість на взаємодію з іншим, очікування уваги, поради, співчуття. Завдяки пошуку інформаційної підтримки ці жінки, звертаючись за рекомендаціями до експертів і знайомих, отримують необхідні знання. Виявляючи потребу в емоційній підтримці, вони прагнуть бути вислуханими, отримати співчуття, розділити з ким-небудь свої переживання. Коли самотні жінки шукають дієвої підтримки, то вони прагнуть, щоб інші допомогли їм діями, фізично зробили щонебудь, щоб вирішити існуючу проблему. Перевагою використання цієї стратегії є можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблеми, однак при частому звертанні до пошуку соціальної підтримки є ризик формування залежної позиції та не адекватних очікувань щодо здатності оточуючих дійсно допомагати у стресових ситуаціях.

Решта стратегій копінг-поведінки, виявлених у самотніх жінок середнього віку, є не адаптивними, і не сприяють успішному вирішенню проблем чи подоланню стресів. Проте яскраво ілюструють їх схильність до вибору того чи іншого способу справитися із стресами.

У 17,1% самотніх жінок виявлено прагнення до використання стратегії *конфронтації*. Вони намагаються вирішувати проблеми за рахунок не

завжди раціональної поведінкової активності, здійснення певних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій, що виникли у зв'язку із проблемами. При вираженому переважанні цієї стратегії жінки можуть демонструвати імпульсивність, ворожість, конфліктність в поведінці. Однак їм складно планувати свої дії, прогнозувати їх результат, вони не здатні до корекції стратегії поведінки, можуть виявляти невинуватану завзятість, ініціативність. При цьому дії, що мали б сприяти вирішенню проблеми, втрачають свою цілеспрямованість і виступають переважно як розрядка емоційної напруги. Зазвичай стратегія конфронтації розглядається як не адаптивна, однак, на думку авторів методики Р. Лазаруса і С. Фолкмана, при помірному використанні конфронтація забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах. Завдяки стратегії конфронтації самотні жінки можуть активно протистояти труднощам і стресогенним впливам, однак при недостатній цілеспрямованості страждає раціональне обґрунтування поведінки в проблемній ситуації, а також порушуються міжособистісні відносини з іншим людьми.

Стратегія *«втеча-уникнення»* виявлена у 8,6% жінок. Вона передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань через проблеми шляхом ухилення. Такі жінки схильні до заперечення проблеми, фантазування, невинуватаних очікувань, відволікання. При виразній перевазі стратегії уникнення у жінок переважають не конструктивні форми поведінки при стресі: заперечення або ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності щодо вирішення труднощів, пасивність, занурення в фантазії, переїдання. Крім того, респонденти із вибором цієї стратегії виявляють нетерпіння, роздратування, схильні до вживання алкоголю та інших психотропних речовин для зниження

болісної емоційної напруги. Стратегія уникнення вважається не адаптивною, однак вона є досить корисною в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях. Перевагою стратегії уникнення є можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу. Однак при частому звертанні до неї жінки не мають змоги розв'язати проблему. Це призводить до накопичення труднощів, які потрібно вирішувати швидко і з витратою значно більших сил та ресурсів.

Стратегії «дистанціювання» і «позитивна переоцінка» виявлено у незначній кількості самотніх жінок (по 5,7%). Стратегія дистанціювання передбачає суб'єктивне зниження значущості проблеми та ступеня емоційної залученості до її вирішення. Жінки виявляють спроби подолати негативні стресові переживання за допомогою інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикавання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. Перевагою використання цієї стратегії є можливість зниження суб'єктивної значущості

складних ситуацій і запобігання надмірних емоційних реакцій. Однак часте використання такої стратегії може знизити значення своїх переживань, призвести до недооцінки власних можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Стратегія позитивної переоцінки, що властива для 5,7% жінок, передбачає спроби подолання негативних стресових переживань за рахунок їх позитивного переосмислення, розгляду проблеми як стимулу для особистісного зростання. Таким жінкам властива орієнтованість на особисте, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Завдяки використанню такої стратегії можливе позитивне переосмислення проблемної ситуації, однак також ймовірна недооцінка особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Научно результати опитування самотніх жінок середнього віку щодо проявів їх стратегій копінг-поведінки представлено за допомогою рис. 1.

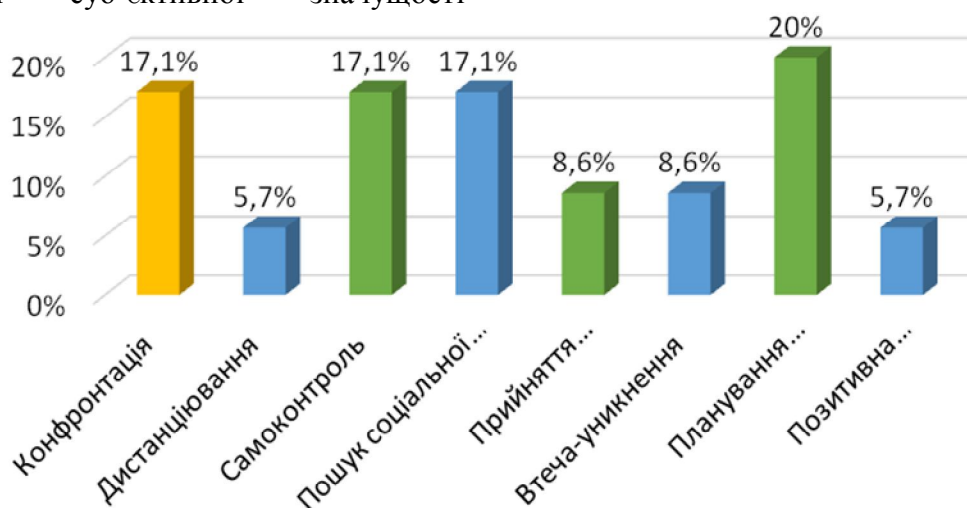


Рис. 1. Способи копінг-поведінки опитуваних жінок за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана

Отже, за результатами опитування самотніх жінок майже половина з них схильні до вибору адаптивних стратегій копінг-поведінки – планування вирішення проблеми (20%), самоконтролю (у 17,1%); прийняття відповідальності (у 8,6%). Сумарно це складає 45,7% від загальної кількості самотніх жінок середнього віку.

У 17,1% самотніх жінок виявлено стратегію конфронтації, що часто має вияв

заперечення проблеми, або ж проявляються у схильності жінок до конфліктності й ворожості у відносинах з іншими людьми, які на думку жінок, винні у виникненні проблеми.

Типовим для самотніх жінок є й вибір стратегії пошуку соціальної підтримки (17,1%), що вказує на їх прагнення отримати інформаційну, емоційну, дієву підтримку і допомогу з боку інших людей.

Загалом вказана стратегія вважається оптимальною, оскільки людина завжди соціальна, і прагне до спілкування з оточуючими для обміну інформацією і підтримкою. Однак при частому використанні стратегії пошуку соціальної підтримки виникає ймовірність формування залежної позиції від інших, зниження власної активності у вирішенні своїх проблем, прагнення перекласти на інших відповідальність у подоланні виникаючих стресових ситуацій.

Стратегії дистанціювання і втечі-уникнення (у 5,7% і 8,6% жінок відповідно) не дають змоги адекватно вирішити проблему, подолати її, оскільки жінки схильні до фізичного чи психічного віддалення від проблеми, свідомого уникання необхідності її вирішення. Вони сподіваються, що стресова ситуація чи проблема вирішується сама, без їх активної участі, а тому займають пасивну позицію. Небезпека вибору цих стратегій полягає у накопиченні значної кількості проблем, які необхідно вирішувати, не сподіваючись на когось іншого.

Стратегія позитивної переоцінки не часто використовується самотніми жінками (5,7%). Стрес як можливість для саморозвитку майже не сприймається опитуваними жінками. Вони складно знаходять позитивні аспекти у виникаючих проблемах, переважно розуміють, що їх необхідно вирішувати.

Загалом майже половина опитаних самотніх жінок користуються не адаптивними стратегіями копінг-поведінки, що не призводять до вирішення проблем і стресових ситуацій, а тільки загострюють необхідність адекватного сприйняття дійсності та докладання зусиль.

Висновки. Отже, успішність вирішення різних проблем і життєвих негараздів, стресових ситуацій залежить від вибору самотньою жінкою адекватної копінг-стратегії у момент зіткнення зі складними обставинами і проблемами. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу (вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки) і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють швидкому і успішному вирішенню. І навпаки – намагання уникнути вирішення проблеми, просте прагнення до зменшення емоційної напруги – призводять до погіршення здоров'я та наростання негативної симптоматики.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у детальнішому емпіричному вивченні копінг-поведінки і копінг-стратегій, створення програми оптимізації копінг-поведінки в стресових для роботи із самотніми жінками середнього віку та вироблення практичних рекомендацій для подолання стресу.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. №4 (21). С. 108-114.
2. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. «*Особистість, суспільство, закон*»: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна). Харків, 2019. С. 11-15.
3. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95-107.
4. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06 – юридична психологія. Київ, 2018. 22 с.
5. Іванова О. В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя*. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 35-40.
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327-328.
8. Мартинова Л. Психічне здоров'я і COVID-19. *Neuronews. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 1 (122). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-6-7/psihichne-zdorov-ya-i-covid-#gsc.tab=0>.

9. Наугольник Л. Б. Психология стрессу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. Осодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243-253.
11. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
12. Шагарова И. В. Стратегии копинг - поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы. Актуальные проблемы современной психологии: Сборник научных трудов / Под общ. ред. Л. И. Дементий. Омск: Омск. гос. ун - т, 2002. С. 46-55.
13. Яковенко Л. В., Рябушкина В. М. Квантовая теория стресса. Биол. 2007. № 32. С. 14-20.
14. Emmons R. A., Colby P. M. & Kaiser H. A. When losses lead to gains: personal goals and the recovery of meaning. *The human quest for meaning* / [Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah]. NJ. : Erlbaum, 1998. P. 163-178.

References

1. Abramov V. V. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do doslidzhennia kopinh-povedinky [Theoretical and methodological approaches to the study of coping behavior]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky*. 2013. №4 (21). S. 108-114. (in Ukrainian).
2. Aleksandrov Yu. V. Problema kopinh-stratehii v sytuatsii neuspikhu [The problem of coping strategy in a situation of failure]. «*Osobystist, suspilstvo, zakon*» : tezy dop. uchasnykiv mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysviach. pamiaty prof. S. P. Bocharovoi (25 kvit. 2019 r., m. Kharkiv, Ukraina). Kharkiv, 2019. S. 11-15. (in Ukrainian).
3. Vasylenko M. M. Suchasni napriamy psykholohichnykh doslidzhen kopinh-stratehii [Modern directions of psychological research of coping strategies]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii*. 2009. T. KhI. Ch. 7. S. 95-107. (in Ukrainian).
4. Didukh M. M. Konstruktyvna kopinh-povedinka slidchykh Natsionalnoi politsii Ukrainy u psykholohichno napruzhenykh sytuatsiiakh [Constructive coping behavior of inquirers of the National Police of Ukraine in psychologically stressful situations]: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.06 – yurydychna psykholohiia. Kyiv, 2018. 22 c. (in Ukrainian).
5. Ivanova O. V. Sanohenne pandemiine myslennia osobystosti: yak buty vnutrishno stabilnym pid chas koronavirusnoi infektsii [Sanogenic pandemic personality thinking: how to be internally stable during coronavirus infection]. *Psykholohiia i pedahohika u protydii pandemii COVID-19: Internet-posibnyk / za nauk. red. V.H. Kremenia*. Kyiv : TOV «Jurka Liubchenka», 2020. S. 35-40. (in Ukrainian).
6. Krainiuk V. M. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti : monohrafiia [Psychology of personality stress resistance: a monograph]. K. : Nika-Tsentr, 2007. 432 s. (in Ukrainian).
7. Liashevych A. M. Stres ta vikovi osoblyvosti liudskoho orhanizmu [Stress and age peculiarities of the human body]. *Biolohichni doslidzhennia*. 2017. S. 327-328. (in Ukrainian).
8. Martynova L. Psykhichne zdorovia i COVID19 [Mental Health and COVID 19]. *Neuronews. Psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia*. 2021. № 1 (122). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-6-7/psihichne-zdorov-ya-i-covid-#gsc.tab=0>. (in Ukrainian).
9. Nauholnyk L. B. Psykholohiia stresu : pidruchnyk [Psychology of stress: a textbook]. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s. (in Ukrainian).
10. Osodlo V. I. Osobystisni chynnyky podolannia stresovykh sytuatsii v osoblyvykh umovakh [Personal factors of overcoming stressful situations in special conditions]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2013. Vyp. 14. Ch. I. S. 243-253. (in Ukrainian).
11. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [11. Stress, burnout, coping in a modern context]/ под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН, 2011. 512 с. (in Russian).
12. Shaharova Y. V. Stratehyy kopynh - povedeniya v sytuatsyy potery raboty: postanovka problemy [Strategies for Coping Behavior in a Job Loss Situation: Problem Statement]. *Aktualnye problemy sovremennoi psykholohyy: Sbornyk nauchnykh trudov* / Pod obshch. red. L. Y. Dementyi. Омск: Омск. гос. ун - т, 2002. S. 46-55. (in Russian).
13. Iakovenko L. V., Riabushkyna V. M. Kvantovaia teoriya stressa [Quantum theory of stress]. *Byol*. 2007. №32. S. 14–20. (in Russian).
14. Emmons R. A., Colby P. M. & Kaiser H. A. When losses lead to gains: personal goals and the recovery of meaning. *The human quest for meaning* / [Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah]. NJ. : Erlbaum, 1998. P. 163-178.

Summary

Nikolaiev L. PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Rudenko O. PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Chyzhma D. PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Ozelli O. Master degree of Psychology, Consultant of Positive Psychotherapy Istanbul, Turkey

SINGLE WOMEN UNDER UNCERTAINTY: PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING BEHAVIOR AS A FORM OF OVERCOMING STRESS

Introduction. The high level of stress in the current conditions of uncertainty (COVID-19 pandemics, martial law, forced refugees, etc.) affects all areas of single women's lives. That's why special problems related to the functioning, adaptation and development of effective personal strategies to overcome situations associated with uncertainty and stress are becoming relevant. It is important to learn to manage them and to resist the negative effects of stress.

The **purpose** of the article is to substantiate theoretically and investigate empirically the psychological features of coping behavior as a form of coping with stress in single women in conditions of uncertainty.

Research methods: analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization of existing research on the problem of coping behavior and the specifics of stress. To study empirically the psychological characteristics of coping behavior as a form of coping with stress in single women in conditions of uncertainty, the questionnaire "Methods of Coping Behavior" (R. Lazarus, S. Folkman, adaptation of T.L. Kryukova) was used. The sample consisted of 35 single women of middle age (45-55 years). Some of them work in the social sphere: teachers (teachers and educators), medical staff (doctors, nurses, administrators) (20 people), 10 women work as sellers of food, household goods, and some unemployed women (5 people) who live in Kyiv and the Kyiv region.

Research results. The criteria emotional/problematic, cognitive/behavioral, successful/unsuccessful made the basis for classifying coping strategies and determining personal qualities that specify a person's response to stress and the choice of behavior to overcome it.

The conducted empirical research allowed us to establish the prevailing strategies of coping behavior in single women in the period of uncertainty. The most optimal strategy for behavior under stress was planning to solve the problem. A little less optimal were self-control and the search for social support, and confrontation. And if the first three are considered adaptive, the confrontation can be of moderate use because it provides the individual's ability to resist difficulties, energy in solving problems, the ability to defend their interests, and cope with anxiety in stressful conditions. With a pronounced predominance of this strategy, women may show impulsiveness, hostility, and conflict in their behaviour; they find it difficult to plan their actions, and predict their outcome; they are unable to correct behavioral strategies; they may show unjustified perseverance, and initiative.

Conclusion. The predominance of escape-avoidance, distancing, and positive reassessment strategies is present in no more than one-fifth of the women surveyed. Such strategies allow for a temporary reduction in emotional stress. With frequent use, they are considered conditionally maladaptive, as they often do not support the objective perception of the situation and a constructive response to it.

The choice of adaptive coping strategies in stressful situations contributes to their rapid and successful resolution. Conversely, maladaptive behaviors lead to poor health and an increase in negative symptoms.

Prospects for further research may include a more detailed empirical study of coping behavior and coping strategies, developing a program to optimize coping behavior in stressful work with single middle-aged women, and developing practical recommendations for coping with stress.

Key words: adaptation; confrontation; coping strategy; personal growth; self-control; self-regulation; stress response; support.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 25.03.22.